

Dr. Radics Judit

Alvászavarok és a teljesítmény ingadozása váltott műszakban dolgozóknál – Az alvás és a cirkadián óra

Összefoglalás

A napi 24 órás ritmus szerint működő belső, úgynevezett circadián óra ritmusát a váltott műszak felborítja. Ennek nemkívánatos következményei részben az alvásidő töredezettségével, elégtelen minőségével és mennyiségével függnek össze, részben pedig az alváshiányból eredő napközbeni irritabilitás, koncentráció-gyengeség, hangulati labilitás okoz szubjektív és objektív panaszokat. A váltott műszakban dolgozók kritikus helyeken töltenek be funkciót – az egészségügyben, a kórházakban, a rendőrség kötelékében, a szállítmányozásban és a kézi munkát igénylő ipari létesítményekben –, így fontos, hogy alvászavarok elégtelenségük (inszomnia) minél teljesebb körben megoldást nyerjen. Ebben részben alváshigiénés rendszabályok betartása, részben a környezet támogatása, részben gyógyszeres, hipnotikum terápia segíthet.

Az alvás több, mint szépítő pihenés: segít az agyműködés és a szomatikus funkciók megújulásában, regenerálódásában. A krónikus alváshiány káros a szervezetre, a munka biztonságára, a teljesítményre, a memóriára és a hangulatra. Az emberi szervezet 24 órás alvászavarok ritmus szerint működik, melyet egy belső, úgynevezett circadián óra működtet. A belső óra működése ciklikusan befolyásolja a testhőmérséklet alakulását, hormonműködéseket, a szívfrekvenciát és egyéb testi folyamatokat. Igen kívánatos, hogy az alvás időszaka éjfél és reggel 6 óra közé essen. Az emberek többségére jellemző a reggeli éberség, a kora délutáni órákat pedig egy természetes el-

mosodási periódus jellemzi. Ezen belső óra ritmusának módosítása komoly nehézséget jelent. Így aztán nem meglepő az az adat, miszerint az éjszakai műszakosok 10–20%-a elalszik munka közben, különösen a műszak második felében. A belső óra áthangolódása az oka annak is, hogy az éjszakai dolgozók még ha fáradtak is, nehezen tudnak elaludni nappal, márpedig a váltott műszakban dolgozóknak akkor kell aludniuk, amikor a legtöbb ember ébren van. Ugyanakkor fontos azt is kiemelni, hogy a váltott műszakban dolgozók kritikus helyeken töltenek be funkciót: az egészségügyben, a kórházakban, a rendőrség kötelékében, a szállítmányozásban és a kézi munkát igénylő ipari létesítményekben. Amikor a műszak éjszakára esik (22.00–06.00), a dolgozónak keményen küzdenie kell az elalvással szemben, ébren kell maradnia. Ily módon tény, hogy a váltott műszakban dolgozók nem tudják kialudni magukat. Az éjszakai dolgozók jóval kevesebbet tudnak aludni, mint a nappal dolgozók, és alvásuk is kevésbé pihentető.

Alváskutatók által készített felmérések adatai szerint az emberek 65%-a nyilatkozott úgy, hogy alvásmennyisége elégtelen (a legtöbb felnőttről számára 8 óra alvásra van szükség). Alvászavarok esetén pszichomotoros meglassultság jelentkezik, a hibaszázalék emelkedik, és megnehezül az emlékeidézés, valamint romlik a felidéző emlékezet. Az alváshiány további pszichés tünetei az irritabilitás, az ingerlékenység, türelmetlenség, az aggodalom és a depresszió. Ezek a negatívumok alacsonyabb munkateljesítményhez és magasabb baleseti arányhoz vezetnek, valamint kedvezőtlen hatást gyakorolnak a munkahelyi és a családi kapcsolatokra, rossz hatásúak a szociális tevékenységekre és szükségtelen szenvedésnyomással járnak. Emiatt Amerikában az üzleti élet pénzügyi veszteségei évente 18 billió dollárra

rúgnak. A váltott műszakban dolgozók felborult circadián ritmusával összefüggésben jelentkező alváshiány szomatikus panaszok és tünetek fellépését vonja maga után. A váltott műszakban dolgozóknak sokkal több gyomor-panaszuk van (különösen a gyomorégés és az emésztési nehézségek), menstruációjuk rendszertelen, gyakrabban esnek vírus- és egyéb, bakteriális fertőzés áldozatául, és küszködnek súlytöbblettel nappal dolgozó társaikhoz képest. A szívproblémák és a magas vérnyomás ugyancsak gyakoribbak náluk. A fáradt váltott műszakosoknál a munkahelyi és közlekedési balesetek ugyancsak gyakoribbak, különösen a munkába jövet és menet. A váltott műszakban dolgozóknál fellépő alváshiány további következménye a napközbeni aluszékonyság (Excessive Daytime Sleepiness, EDS) mint egy újabb alvás- és ébrenléti zavar.

A váltott műszakban dolgozók maguk is különböző módszereket alkalmazhatnak azért, hogy sikeresen tudjanak elaludni, és végigaludni a megfelelő alvásidőt. Számukra különösen fontos a speciális alváshigiénés rendszabályok betartása, valamint az, hogy az alvás mindig elsősorban élvezzen egyéb teendőkkel szemben. Az elalváshoz meg kell teremteni a megfelelő körülményeket. Fontos a nappali fényt kirekeszteni és felkészíteni a testet és a lelket az alvásra. Reggel, a műszak lejártakor hazafelé tartva célszerű lehet fényvédő napszemüveget viselni, mellyel megtörténik a belső óra aktiválása. Munka után, amilyen gyorsan csak lehet, aludni kell térni. A hálószobából fontos a nappali fényt kirekeszteni, valamint a csendes és békés közeget biztosítani az alváshoz, melyhez kérhető a családtagok segítsége is. A családtagok fülhallgatóval hallgassák a zenét, nézzék a tv-t, ne hangoskodjanak, és a házimunkákat is halasszák az alvás utáni periódusra. Hosszabb távon a váltott műszakban dolgo-

Dr. Radics Judit
Petz Aladár Megyei Kórház
II. Pszichiátriai Osztály
9023 Győr, Vasvári Pál u. 2–4.

zóknek különleges problémákkal kell szembenéznük a családi és a szociális kapcsolatok vonatkozásában. Nehéz egyensúlyozniuk a munka, az alvás és a személyes időbeosztás között. Alvásuk elveheti a nappal nagy részét és akkor nincsenek otthon, amikor éppen a fő családi programok ideje lenne. Így aztán nemritkán pont fontos családi programokból, szórakozásból esnek ki. Ezért nagyon fontos, hogy a családtagokkal, barátokkal megbeszélésre kerüljön a váltott műszak problematikája, mely ilyen módon további pszichés tünetek, következményes depresszív szimp-tómák alapjául szolgálhat.

A váltott műszak letelte után munkából hazafelé menet a vezetés balesetveszélyesebb lehet, hiszen a dolgozók az egész éjszakát ébren töltötték. Azok az éjszakai műszakban dolgozók, akik még az éjszaka folyamán hazaindulnak, lényegesen gyakrabban találkoznak ittas vezetőkkal, mely további veszély-

forrás. Amikor valaki nagyon fáradt a műszak leteltekor, ha lehetséges, vezetés előtt bölintson egy keveset, különben a fáradtság és az elalvás váratlanul rátör. Sajnos az alvászavarokról, így a váltott műszak okozta alvásproblémákról is elmondható, hogy az emberek döntő része nem említi kezelőorvosának, háziorvosának, csupán 5%-uk fordul orvoshoz azzal a céllal, hogy inszomniájára megoldást kérjen. 16%-uk egyéb okból fordul orvoshoz, e panaszja csupán mellékesen kerül előtérbe, míg 79% ezt a panaszt meg sem említi. Így a háziorvosnak kell rákérdeznie a problémára. Amennyiben a váltott műszakban dolgozó egyén a rákérdezés nyomán alvász-elégtelenségről, alváshiányról, illetőleg következményes napközbeni álmodásról, fáradékonyságról számol be, az alváshigiénés rendszabályok javaslásán túl mód nyílik olyan hipnotikum alkalmazására is, melynek hatása gyorsan jelentkezik, eliminációs ideje pedig alkal-

massá teszi az alvásidő megszűnte után friss nappali teljesítményre. Ezen kritériumoknak felel meg a zolpidem, melynek elalvás előtt alkalmazott 10, esetenként 5 mg-os adagja kedvezően befolyásolhatja az alvást.

Irodalomjegyzék:

1. Shift work. A wellness booklet from the American Academy of Sleep Medicine 2005.
2. Sleep strategies for shiftworkers. National Sleep Foundation 2005. 08. 30.
3. Az alvás és ébrenléti zavarok diagnosztikája és terápiája. Szerkesztette : Novák Márta.
4. Chronobiological Considerations in Shiftworker Sleep and Performance and Shiftwork Scheduling. Occupational and Environmental Medicine Graduate School of Public Health University of Pittsburgh
5. Cauter E., Knuston K., Leproult R., Spiegel K.: Endocrine correlates of Sleep loss *Insom /4/* 2005. March.
6. Guilleminault C.: Sleep disturbances and related resource use in the general population. *Insom /%/* 2005. June.